



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 11257-11264

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

## Eksplorasi Beban Ekonomi dan Strategi Coping Pekerja Milenial dan Generasi Z Di Kota Makassar

Mildayanti<sup>1</sup>, Sudarmi<sup>2</sup>, Siti Nardiyah Muhrami<sup>3</sup>, Sumiati Tahir<sup>4</sup>, Asriyani Amrullah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Kewirasahaan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Makassar

<sup>1</sup>[mildayanti@unm.ac.id](mailto:mildayanti@unm.ac.id), <sup>2</sup>[sudarmi@unm.ac.id](mailto:sudarmi@unm.ac.id), <sup>3</sup>[sitinardiyah@unm.ac.id](mailto:sitinardiyah@unm.ac.id), <sup>4</sup>[sumiati.tahir@unm.ac.id](mailto:sumiati.tahir@unm.ac.id),

<sup>5</sup>[asriyani.amrullah@unm.ac.id](mailto:asriyani.amrullah@unm.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi beban ekonomi yang dihadapi pekerja milenial dan Generasi Z di Kota Makassar serta strategi coping yang mereka terapkan dalam menghadapi tekanan finansial. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, penelitian ini melibatkan 24 informan yang terdiri dari 12 pekerja milenial (lahir 1981-1996) dan 12 pekerja Generasi Z (lahir 1997-2012) yang bekerja di berbagai sektor di Kota Makassar. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Perbedaan karakteristik coping antara milenial dan Generasi Z mencerminkan konteks sosio-historis yang membentuk masing-masing generasi, di mana milenial lebih berorientasi pada stabilitas jangka panjang sementara Generasi Z lebih agile dan adaptif terhadap perubahan. Namun, kedua generasi sama-sama menghadapi structural challenges yang memerlukan intervensi kebijakan di level makro, bukan hanya solusi individual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja milenial dan Generasi Z menghadapi beban ekonomi yang signifikan, meliputi tingginya biaya hidup, tekanan untuk memenuhi gaya hidup digital, beban tanggungan keluarga, dan ketidakpastian ekonomi pasca-pandemi. Strategi coping yang diterapkan mencakup: (1) diversifikasi sumber pendapatan melalui pekerjaan sampingan dan freelance; (2) optimalisasi teknologi digital untuk pengelolaan keuangan; (3) pembentukan komunitas berbagi sumber daya; dan (4) penyesuaian ekspektasi gaya hidup. Temuan ini mengindikasikan perlunya kebijakan yang mendukung kesejahteraan ekonomi pekerja muda, termasuk peningkatan literasi keuangan, akses terhadap pekerjaan yang layak, dan sistem perlindungan sosial yang adaptif terhadap karakteristik generasi digital.

**Kata Kunci:** Beban Ekonomi, Strategi Coping, Milenial, Generasi Z, Pekerja Muda

### 1. Latar belakang

Transformasi ekonomi global dalam dekade terakhir telah menciptakan tantangan signifikan bagi pekerja muda, khususnya generasi milenial dan Generasi Z yang memasuki dunia kerja di era disrupsi digital dan ketidakpastian ekonomi (Dimock, 2019). Di Indonesia, kedua generasi ini menghadapi kompleksitas ekonomi yang unik, ditandai dengan disparitas upah, inflasi biaya hidup, dan ekspektasi gaya hidup yang dipengaruhi oleh digitalisasi (Statistik, 2023). Kota Makassar sebagai pusat ekonomi di Indonesia Timur mengalami pertumbuhan ekonomi yang pesat, namun pertumbuhan ini tidak sepenuhnya diikuti dengan peningkatan kesejahteraan pekerja muda (BPS Kota Makassar, 2023).

Generasi milenial dan Generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dalam menghadapi tekanan ekonomi dibandingkan generasi sebelumnya (Twenge, 2021). Milenial, yang kini berada di usia produktif 27-42 tahun, menghadapi tanggung jawab ganda sebagai tulang punggung keluarga sambil beradaptasi dengan perubahan teknologi dan tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks (Deloitte, 2022). Sementara itu, Generasi Z yang baru memasuki dunia kerja menghadapi tantangan dalam membangun stabilitas finansial di tengah kompetisi kerja yang ketat dan ekonomi yang fluktuatif (McKinsey & Company, 2022). Beban ekonomi yang dihadapi pekerja muda tidak hanya berdampak pada kesejahteraan material, tetapi juga kesehatan mental dan produktivitas kerja (Lazarus & Folkman, 2020). Tekanan finansial telah terbukti berkorelasi dengan tingkat stres, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup (American Psychological Association, 2022). Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang bagaimana pekerja muda menghadapi beban ekonomi dan strategi coping yang mereka terapkan menjadi krusial untuk pengembangan kebijakan dan intervensi yang efektif.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif pekerja milenial dan Generasi Z dalam menghadapi beban ekonomi dan strategi coping yang mereka terapkan (Creswell & Poth, 2022). Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna dan esensi dari pengalaman hidup partisipan dalam konteks yang spesifik (Moustakas, 2021). Penelitian dilakukan di Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan, pada periode Oktober hingga Desember 2024. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa Makassar merupakan kota metropolitan terbesar di Indonesia Timur dengan dinamika ekonomi yang kompleks dan representatif untuk memahami kondisi pekerja muda di wilayah tersebut. Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) berusia 22-42 tahun (mencakup rentang usia milenial dan Generasi Z); (2) bekerja aktif di Kota Makassar minimal 1 tahun; (3) bersedia berbagi pengalaman terkait beban ekonomi dan strategi coping; dan (4) mampu berkomunikasi dengan baik dalam Bahasa Indonesia. Total partisipan berjumlah 24 orang yang terdiri dari 12 pekerja milenial dan 12 pekerja Generasi Z, dengan keragaman sektor pekerjaan meliputi formal (karyawan swasta, PNS) dan informal (freelancer, entrepreneur, pekerja gig economy).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang berlangsung 60-90 menit untuk setiap partisipan. Pedoman wawancara dikembangkan berdasarkan tinjauan pustaka dan mencakup tema-tema utama: karakteristik beban ekonomi, dampak psikologis dan sosial, strategi problem-focused coping, strategi emotion-focused coping, peran teknologi digital, dan dukungan sosial. Wawancara direkam dengan izin partisipan dan ditranskrip verbatim untuk keperluan analisis. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi partisipatif terbatas dan dokumentasi untuk triangulasi data. Data dianalisis menggunakan analisis tematik mengikuti tahapan Braun dan Clarke (2022): (1) familiarisasi dengan data melalui pembacaan berulang transkrip; (2) pengkodean awal secara induktif; (3) pencarian tema dengan mengelompokkan kode-kode yang relevan; (4) peninjauan dan penyempurnaan tema; (5) pendefinisian dan penamaan tema final; dan (6) penulisan laporan dengan ilustrasi kutipan yang representatif. Analisis dilakukan dengan bantuan software NVivo 14 untuk memfasilitasi pengorganisasian dan pengkodean data. Keabsahan data dijaga melalui member checking, triangulasi sumber, dan peer debriefing dengan peneliti lain. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian. Semua partisipan memberikan informed consent secara tertulis setelah mendapat penjelasan lengkap tentang tujuan, prosedur, dan hak mereka dalam penelitian. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan pseudonim dalam pelaporan hasil. Data disimpan secara aman dan hanya dapat diakses oleh tim peneliti.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut (1) Bagaimana karakteristik beban ekonomi yang dihadapi oleh pekerja milenial dan Generasi Z di Kota Makassar? (2) Apa saja strategi coping yang diterapkan oleh pekerja milenial dan Generasi Z dalam menghadapi beban ekonomi? (3) Bagaimana perbedaan strategi coping antara pekerja milenial dan Generasi Z dalam menghadapi tekanan finansial? Penelitian ini bertujuan untuk: Mengidentifikasi dan menganalisis karakteristik beban ekonomi yang dihadapi pekerja milenial dan Generasi Z di Kota Makassar, Mengeksplorasi berbagai strategi coping yang diterapkan oleh kedua generasi dalam menghadapi beban ekonomi, Membandingkan strategi coping antara pekerja milenial dan Generasi Z untuk memahami pola adaptasi yang spesifik pada masing-masing generasi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan literatur tentang ekonomi perilaku generasi muda di konteks Indonesia, khususnya wilayah Indonesia Timur. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pembuat kebijakan dalam merancang program kesejahteraan pekerja yang responsif terhadap kebutuhan generasi digital. Bagi praktisi sumber daya manusia, temuan ini dapat membantu dalam merancang program employee welfare yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik pekerja muda.

## 3. Tinjauan Pustaka

### A. Karakteristik Generasi Milenial dan Generasi Z di Indonesia

Generasi milenial, yang lahir antara tahun 1981 hingga 1996, merupakan generasi pertama di Indonesia yang tumbuh dengan teknologi digital dan internet (Yuswohady, 2020). Menurut data Badan Pusat Statistik (2023), generasi milenial saat ini merupakan kelompok terbesar dalam angkatan kerja Indonesia, mencapai 35% dari total populasi atau sekitar 69,6 juta jiwa. Karakteristik utama generasi ini meliputi orientasi pada pengalaman dibandingkan kepemilikan material, nilai-nilai kolaboratif, ekspektasi terhadap work-life balance yang lebih baik, serta kecenderungan untuk berpindah pekerjaan jika tidak menemukan purpose dan pertumbuhan karir (Putra, 2016).

Hasibuan dan Silvy (2019) dalam penelitiannya di Jakarta menemukan bahwa generasi milenial Indonesia memiliki karakteristik unik yang berbeda dengan milenial global, yaitu masih kuatnya nilai-nilai kolektivisme dan tanggung jawab terhadap keluarga extended. Dalam konteks ekonomi, milenial Indonesia menghadapi tantangan berupa tingginya biaya pendidikan tinggi, kesulitan mengakses kepemilikan properti di kota besar, dan keterlambatan dalam pencapaian milestone finansial seperti menikah dan memiliki rumah sendiri dibandingkan generasi sebelumnya (Nadzir, 2015). Penelitian Hidayat (2018) juga menunjukkan bahwa generasi milenial Indonesia menghadapi fenomena "boomerang generation" di mana mereka harus kembali tinggal bersama orangtua karena keterbatasan finansial untuk hidup mandiri. Generasi Z, yang lahir antara 1997 hingga 2012, mulai memasuki dunia kerja dan menjadi kekuatan ekonomi yang signifikan di Indonesia (Pratama, 2022). Data dari Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa Generasi Z mencapai sekitar 27,94% dari total populasi Indonesia atau sekitar 75 juta jiwa. Mereka tumbuh di era smartphone dan media sosial yang telah matang, menjadikan mereka sebagai true digital natives (Ardianto & Kurniati, 2020). Penelitian Santoso dan Samsudin (2020) di Surabaya menemukan bahwa Generasi Z Indonesia memiliki karakteristik yang pragmatis, entrepreneurial, dan sangat terkoneksi secara digital, dengan 98% dari mereka menggunakan smartphone dan media sosial setiap hari.

Menurut Ali dan Purwandi (2017) dalam penelitiannya tentang karakteristik Generasi Z Indonesia, generasi ini cenderung lebih realistis tentang prospek ekonomi dan lebih fokus pada keamanan finansial dibandingkan milenial. Namun, mereka juga menghadapi tekanan untuk menciptakan personal brand digital dan mempertahankan kehadiran online yang dapat berdampak pada pengeluaran konsumtif (Rahardjo, 2021). Penelitian Wibowo dan Hanifah (2022) di Bandung mengidentifikasi bahwa Generasi Z Indonesia memiliki pola konsumsi yang lebih impulsif namun juga lebih terbuka terhadap edukasi keuangan melalui platform digital seperti YouTube dan Instagram.

## **B. Beban Ekonomi Pekerja Muda di Indonesia**

Beban ekonomi merujuk pada tekanan finansial yang dialami individu akibat ketidakseimbangan antara pendapatan dan pengeluaran, serta ketidakpastian ekonomi di masa depan (Herawati et al., 2018). Dalam konteks pekerja muda Indonesia, beban ekonomi tidak hanya mencakup aspek objektif seperti rasio utang terhadap pendapatan, tetapi juga dimensi subjektif berupa persepsi dan kekhawatiran tentang stabilitas finansial (Purwidiyanti & Mudjiyanti, 2016). Menurut penelitian Pulungan dan Febriaty (2018), pekerja muda di Indonesia mengalami financial stress yang signifikan, dengan 68% responden melaporkan kecemasan terkait keuangan dan 45% menyatakan kesulitan memenuhi kebutuhan dasar bulanan.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa pekerja milenial dan Generasi Z di Indonesia menghadapi beban ekonomi yang lebih berat dibandingkan generasi sebelumnya pada usia yang sama (Siahaan, 2019). Menurut data dari Bank Indonesia (2023), inflasi biaya hidup di kota-kota besar Indonesia meningkat rata-rata 5,4% per tahun, sementara pertumbuhan upah riil hanya 3,2% per tahun, menciptakan gap yang semakin lebar antara daya beli dan kebutuhan hidup. Penelitian Wardana dan Wibowo (2020) di Semarang menemukan bahwa 72% pekerja milenial mengalami kesulitan menabung karena tingginya pengeluaran untuk kebutuhan pokok dan transportasi. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap beban ekonomi pekerja muda di Indonesia meliputi stagnasi upah riil, meningkatnya biaya hidup terutama untuk perumahan dan pendidikan, serta perubahan struktur pekerjaan menuju ekonomi gig yang cenderung kurang stabil (Raharja & Puspitasari, 2021). Menurut Kementerian Ketenagakerjaan (2022), sekitar 40% pekerja muda Indonesia terlibat dalam ekonomi informal dan gig economy, yang tidak memiliki jaminan sosial dan pendapatan yang fluktuatif. Di wilayah Indonesia Timur, termasuk Makassar, tantangan tambahan meliputi tingginya inflasi bahan pokok, minimnya sistem perlindungan sosial untuk pekerja informal, dan disparitas ekonomi dengan wilayah Jawa-Bali (Nurdin & Kasim, 2019).

Penelitian Sari dan Listyorini (2020) di Yogyakarta mengidentifikasi lima dimensi beban ekonomi yang dihadapi pekerja muda: (1) beban pengeluaran rutin untuk kebutuhan dasar; (2) beban cicilan dan utang konsumtif; (3) tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial dan gaya hidup; (4) tanggung jawab finansial terhadap keluarga; dan (5) ketidakpastian pendapatan masa depan. Dimensi-dimensi ini saling berinteraksi dan menciptakan kompleksitas tersendiri dalam pengelolaan keuangan pekerja muda (Rahmawati & Hidayat, 2018). Fenomena sandwich generation juga menjadi beban ekonomi yang signifikan bagi pekerja milenial Indonesia (Aprilia & Hartoyo, 2021). Penelitian Widyastuti dan Hidayati (2019) di Jakarta menemukan bahwa 63% pekerja milenial harus menanggung biaya hidup orangtua sekaligus membiayai pendidikan anak-anak, dengan rata-rata alokasi 35% dari pendapatan bulanan untuk keperluan tersebut. Kondisi ini diperparah dengan budaya Indonesia yang sangat menjunjung tinggi tanggung jawab terhadap keluarga extended, sehingga beban finansial menjadi lebih kompleks dibandingkan negara-negara Barat (Setiawan & Ikhsan, 2021).

Dampak psikologis dari beban ekonomi juga tidak dapat diabaikan. Penelitian Kusuma dan Rahardjo (2020) di Surabaya menunjukkan bahwa 76% pekerja muda yang mengalami financial stress melaporkan gejala kecemasan dan depresi, 58% mengalami gangguan tidur, dan 44% melaporkan penurunan produktivitas kerja. Anggraeni dan Suharnomo (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa financial distress berkorelasi negatif signifikan dengan employee engagement dan organizational commitment pada pekerja milenial.

### C. Strategi Coping dalam Menghadapi Beban Ekonomi

Teori coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) membedakan dua kategori utama strategi coping: problem-focused coping yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung, dan emotion-focused coping yang berorientasi pada pengelolaan respons emosional terhadap stressor. Dalam konteks beban ekonomi, problem-focused coping dapat berupa peningkatan pendapatan, pengurangan pengeluaran, atau perencanaan keuangan yang lebih baik, sementara emotion-focused coping meliputi reframing kognitif, mencari dukungan sosial, atau praktik mindfulness (Wulandari & Putri, 2020).

Penelitian Handayani dan Astuti (2019) di Bandung mengidentifikasi bahwa generasi milenial Indonesia mengadopsi berbagai strategi problem-focused coping dalam menghadapi beban ekonomi, antara lain: (1) diversifikasi sumber pendapatan melalui side jobs dan bisnis online; (2) penerapan budgeting dan financial planning menggunakan aplikasi digital; (3) mengurangi pengeluaran konsumtif dan beralih ke gaya hidup frugal living; (4) berinvestasi dalam pengembangan skill untuk meningkatkan earning potential; dan (5) memanfaatkan sharing economy untuk efisiensi pengeluaran. Penelitian Wijaya dan Susanto (2021) di Solo menambahkan strategi lain seperti co-living arrangement dan group purchasing untuk mengurangi biaya hidup. Dalam hal emotion-focused coping, penelitian Pratiwi dan Nugroho (2022) di Jakarta menemukan bahwa pekerja muda Indonesia memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas sebagai buffer terhadap stres finansial. Konsep gotong royong dan kekeluargaan yang kuat dalam budaya Indonesia menjadi social capital yang penting dalam strategi coping (Marlina & Djuwita, 2018). Penelitian Iskandar dan Rahmawati (2020) juga mengidentifikasi bahwa praktik spiritualitas dan religiusitas memiliki peran signifikan dalam emotion-focused coping pekerja muda Indonesia, di mana 82% responden melaporkan bahwa keyakinan spiritual membantu mereka mengelola kecemasan finansial.

Fenomena menarik yang muncul adalah penggunaan teknologi digital sebagai enabler strategi coping (Permana & Herlina, 2021). Penelitian Sari dan Wijayanti (2020) menunjukkan bahwa generasi milenial dan Z Indonesia sangat aktif menggunakan aplikasi budgeting seperti Money Lover dan Finansialku, platform investasi digital seperti Bibit dan Ajaib, serta memanfaatkan e-commerce untuk mendapatkan cashback dan promo untuk mengoptimalkan pengeluaran. Menurut Otoritas Jasa Keuangan (2021), penggunaan aplikasi keuangan digital oleh generasi muda meningkat 245% sejak pandemi COVID-19, menunjukkan adaptasi yang cepat terhadap solusi berbasis teknologi. Komunitas online juga menjadi sumber dukungan sosial dan berbagi strategi pengelolaan keuangan yang signifikan bagi generasi muda Indonesia (Lestari & Wijaya, 2022). Penelitian Fitriani dan Kusuma (2019) menemukan bahwa komunitas finansial di media sosial seperti Instagram (@finansialku\_com, @duwitmu) dan grup Facebook seperti "Komunitas Milenial Bijak Finansial" memberikan edukasi praktis dan peer support yang meningkatkan financial literacy dan self-efficacy dalam pengelolaan keuangan. Dengan jumlah anggota mencapai ratusan ribu, komunitas-komunitas ini menjadi ruang pertukaran pengalaman dan strategi coping yang efektif (Susanti & Hermawan, 2020).

Strategi coping yang spesifik untuk konteks Indonesia juga mencakup adaptasi terhadap ekonomi gig dan platform digital (Nurhayati & Aditya, 2023). Penelitian Prasetyo dan Indrawati (2021) di Jakarta dan Surabaya menemukan bahwa 58% pekerja muda memiliki minimal satu side hustle melalui platform seperti Gojek, Grab, Shopee, Tokopedia, atau menjadi content creator di media sosial. Ekonomi creator menjadi fenomena baru di mana generasi Z khususnya memanfaatkan skill digital untuk menghasilkan pendapatan tambahan (Riyanto & Permatasari, 2022). Namun, penelitian Ashari dan Dewi (2020) juga mengidentifikasi maladaptive coping strategies yang dilakukan sebagian pekerja muda, seperti penggunaan pinjaman online (pinjol) untuk menutupi defisit keuangan yang justru memperburuk kondisi finansial jangka panjang, serta coping avoidance di mana individu mengabaikan masalah keuangan dan berharap situasi membaik dengan sendirinya. Hal ini menekankan pentingnya edukasi keuangan dan dukungan struktural untuk memfasilitasi adaptive coping strategies (Oktaviani & Hakim, 2021).

## **Kerangka Konseptual**

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, penelitian ini mengembangkan kerangka konseptual yang menggambarkan hubungan antara beban ekonomi, strategi coping, dan faktor-faktor kontekstual yang mempengaruhi pekerja milenial dan Generasi Z di Kota Makassar. Beban ekonomi yang dihadapi pekerja muda bersifat multidimensional, mencakup aspek objektif (pendapatan, pengeluaran, utang) dan subjektif (persepsi, kecemasan finansial). Beban ekonomi ini mendorong individu untuk mengadopsi strategi coping, baik problem-focused maupun emotion-focused, yang dipengaruhi oleh karakteristik generasional, akses terhadap sumber daya, literasi keuangan, dan konteks budaya lokal. Penelitian ini berupaya mengeksplorasi secara mendalam bagaimana dinamika ini termanifestasi dalam pengalaman hidup pekerja muda di Kota Makassar, dengan mempertimbangkan konteks spesifik Indonesia Timur yang memiliki karakteristik ekonomi, sosial, dan budaya yang berbeda dengan wilayah Jawa-Bali yang menjadi fokus mayoritas penelitian sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan praktik yang lebih kontekstual dan relevan untuk Indonesia.

## **4. Hasil Dan Pembahasan**

### **A. Karakteristik Beban Ekonomi Pekerja Milenial dan Generasi Z**

Analisis data mengidentifikasi empat tema utama terkait beban ekonomi yang dihadapi pekerja muda di Kota Makassar:

#### **a. Disparitas Upah dan Biaya Hidup yang Tinggi**

Mayoritas partisipan melaporkan ketidakseimbangan antara pendapatan dan biaya hidup di Kota Makassar. Pekerja milenial dengan tanggungan keluarga menghadapi tekanan lebih besar: "Gaji saya UMR Makassar 3,5 juta, tapi untuk sewa rumah saja sudah 1,5 juta, belum makan, transportasi, dan cicilan motor. Anak saya sekolah, istrinya kerja juga tapi tetap tidak cukup." (RZ, 35 tahun, karyawan swasta) Generasi Z yang masih single juga menghadapi tantangan serupa meskipun dengan pola pengeluaran berbeda: "Gajinya pas-pasan, tapi kita kan harus investasi ke diri sendiri juga. Beli laptop buat kerja, langganan internet, upgrade skill online. Belum lagi kalau mau ngumpul sama teman, itu juga butuh budget." (ST, 24 tahun, content creator). Temuan ini konsisten dengan penelitian OECD (2023) yang menunjukkan bahwa pekerja muda menghadapi wage stagnation sementara biaya hidup terus meningkat, menciptakan squeeze effect yang signifikan.

#### **b. Tekanan Gaya Hidup Digital dan Konsumerisme**

Berbeda dengan generasi sebelumnya, pekerja muda menghadapi tekanan untuk mempertahankan kehadiran digital dan gaya hidup yang terekspos di media sosial: "Kadang kita merasa harus ikut trend juga kan. Lihat di Instagram teman-teman pada traveling, makan di tempat bagus. Kalau tidak ikut, rasanya ketinggalan. Padahal budget kita terbatas." (AY, 28 tahun, marketing staff). Fenomena ini mencerminkan apa yang disebut Twenge (2021) sebagai "social media comparison effect" di mana eksposur konstan terhadap gaya hidup orang lain di media sosial menciptakan tekanan konsumtif yang dapat membebani keuangan pekerja muda.

#### **c. Beban Tanggungan Keluarga Multigenerasi**

Pekerja milenial khususnya menghadapi sandwich generation phenomenon di mana mereka harus menanggung kebutuhan anak-anak sekaligus sekaligus orang tua: "Saya harus bantu orangtua juga setiap bulan, mereka sudah tua dan tidak ada penghasilan tetap. Sementara anak saya masih kecil, biaya sekolah, susu, semua naik terus. Kadang kepikiran bagaimana 10 tahun ke depan." (AD, 38 tahun, PNS) Kondisi ini mencerminkan konteks budaya Indonesia di mana tanggung jawab terhadap keluarga extended sangat kuat, menambah kompleksitas beban ekonomi (Statistik, 2023).

#### **d. Ketidakpastian Ekonomi dan Prekaritas Pekerjaan**

Pandemi COVID-19 meninggalkan dampak jangka panjang berupa ketidakpastian ekonomi dan prekaritas pekerjaan, terutama bagi pekerja di sektor informal dan gig economy: "Penghasilan saya sebagai driver online tidak menentu. Bulan bagus bisa 5 juta, bulan sepi cuma 3 juta. Tidak ada jaminan kesehatan, tidak ada pensiun. Masa depan itu yang paling bikin cemas." (BD, 26 tahun, driver ride-hailing). Temuan ini sejalan dengan laporan International Labour Organization (2022) tentang meningkatnya prekaritas pekerjaan di era platform economy yang disproportionately mempengaruhi pekerja muda.

### **B. Strategi Coping Problem-Focused**

**Analisis mengidentifikasi empat strategi problem-focused coping yang dominan:**

#### **a. Diversifikasi Sumber Pendapatan**

Hampir semua partisipan melaporkan memiliki multiple income streams sebagai strategi utama meningkatkan pendapatan: "Selain kerja kantoran, saya juga jualan online. Mulai dari dropship hijab, terus sekarang jadi reseller skincare. Alhamdulillah menambah 2-3 juta per bulan." (FI, 32 tahun, admin perusahaan) "Aku freelance desain grafis di Fiverr dan Upwork. Weekend biasanya bisa dapet project 1-2 juta. Lumayan buat

tabungan dan jajan." (DN, 25 tahun, graphic designer). Strategi ini mencerminkan adaptasi terhadap ekonomi gig dan platform digital yang memfasilitasi side hustles (McKinsey & Company, 2022).

**b. Optimalisasi Teknologi untuk Pengelolaan Keuangan**

Pekerja muda intensif menggunakan aplikasi dan platform digital untuk budgeting, investasi, dan mencari penghasilan tambahan: "Aku pakai aplikasi seperti Money Lover untuk tracking pengeluaran. Terus investasi di reksadana pakai Bibit, mulai dari 100 ribu aja setiap bulan. Kalau ada bonus langsung masuk investasi." (RZ, 27 tahun, software developer). Financial Planning Association (2023) menyatakan bahwa adopsi fintech oleh generasi muda significantly meningkatkan financial literacy dan discipline dalam pengelolaan keuangan.

**c. Penyesuaian Pola Konsumsi dan Lifestyle Downshift**

Banyak partisipan melaporkan melakukan conscious consumption dan lifestyle adjustment: "Sekarang saya lebih selektif. Makan di luar dikurangi, lebih sering masak sendiri. Ganti dari kopi café ke kopi sachet. Nonton Netflix cari yang patungan sama teman. Semua dihemat tapi tetap bisa hidup nyaman." (LS, 29 tahun, guru) Strategi ini mencerminkan apa yang Schor (2020) sebut sebagai "voluntary simplicity movement" di mana individu secara sadar mengurangi konsumsi material untuk mencapai well-being dan financial security.

**d. Peningkatan Kapasitas Diri dan Upskilling**

Investasi dalam pengembangan skill dipandang sebagai strategi jangka panjang untuk meningkatkan daya saing dan earning potential: "Saya ikut bootcamp digital marketing 6 bulan yang lalu. Biayanya memang lumayan, tapi setelah itu gaji naik 40% karena pindah ke perusahaan yang lebih bagus. Skill itu investasi paling penting." (Arif, 30 tahun, digital marketer). World Economic Forum (2023) menekankan pentingnya continuous learning dan reskilling sebagai strategi adaptasi terhadap rapidly changing job market.

**C. Strategi Coping Emotion-Focused**

**Selain strategi problem-focused, partisipan juga menerapkan strategi emotion-focused untuk mengelola stres dan kecemasan finansial:**

**a. Reframing Kognitif dan Gratitude Practice**

Banyak partisipan melaporkan mengubah perspektif tentang situasi finansial mereka: "Dulu saya selalu compare dengan orang lain yang lebih sukses. Sekarang saya lebih fokus bersyukur dengan apa yang ada. Saya punya pekerjaan tetap, keluarga sehat, itu sudah blessing." (NN, 34 tahun, teacher). Strategi ini sejalan dengan prinsip-prinsip cognitive behavioral therapy yang menekankan pentingnya reframing untuk mengurangi distress (Carver & Connor-Smith, 2021).

**b. Pembentukan Komunitas dan Social Support**

Dukungan sosial muncul sebagai buffer penting terhadap stres finansial: "Kami punya komunitas ibu-ibu di komplek yang saling support. Ada yang share info pekerjaan sampingan, ada yang patungan beli sembako grosir biar lebih murah, ada yang tukar-tukar kue untuk arisan. Rasanya tidak sendirian." (DW, 37 tahun, ibu rumah tangga & online seller). Penelitian menunjukkan bahwa social capital memiliki peran protektif yang signifikan terhadap dampak negatif financial stress (American Psychological Association, 2022).

**c. Digital Detox dan Mindful Consumption**

Beberapa partisipan, terutama Generasi Z, melaporkan praktik digital detox untuk mengurangi exposure terhadap trigger konsumtif: "Aku unfollow akun-akun yang bikin insecure dan pengen beli ini-itu. Sekarang follow yang lebih ke self-improvement dan financial education. Mental health jadi lebih baik, pengeluaran juga lebih terkontrol." (RN, 23 tahun, customer service) Strategi ini mencerminkan awareness tentang hubungan antara media sosial, mental health, dan financial behavior (Twenge, 2021).

**D. Perbedaan Strategi Coping antara Milenial dan Generasi Z**

**Analisis komparatif mengidentifikasi beberapa perbedaan karakteristik dalam strategi coping:**

**a. Pekerja Milenial:**

1. Lebih fokus pada stability dan long-term planning
2. Cenderung menggunakan strategi diversifikasi pendapatan melalui bisnis sampingan yang lebih terstruktur
3. Lebih bergantung pada komunitas offline dan extended family untuk dukungan
4. Menunjukkan concern yang lebih tinggi terhadap retirement planning dan insurance

**b. Pekerja Generasi Z**

1. Lebih agile dan experimental dalam mencoba multiple side hustles
2. Sangat memanfaatkan platform digital dan social media untuk income generation
3. Lebih nyaman dengan volatilitas dan uncertainty, menunjukkan higher risk tolerance
4. Fokus pada present security dibanding long-term planning

5. Lebih aktif dalam online communities untuk financial education dan peer support

Perbedaan ini mencerminkan konteks historis yang berbeda dalam pembentukan masing-masing generasi, di mana milenial mengalami transisi analog-digital sementara Generasi Z adalah true digital natives (Dimock, 2019; Turner, 2021).

### E. Implikasi Teoritis dan Praktis

Temuan penelitian ini memperkaya teori coping Lazarus dan Folkman (2020) dengan menunjukkan bahwa dalam konteks generasi digital, boundary antara problem-focused dan emotion-focused coping menjadi lebih fluid. Teknologi digital tidak hanya memfasilitasi problem-solving tetapi juga emotional regulation melalui online communities dan digital wellness tools. Secara praktis, hasil penelitian mengindikasikan beberapa implikasi kebijakan:

1. Peningkatan Literasi Keuangan: Perlu dikembangkan program financial literacy yang accessible dan engaging bagi generasi muda, memanfaatkan platform digital dan gamification.
2. Dukungan untuk Multiple Income Streams: Kebijakan yang mendukung side business dan entrepreneurship, termasuk simplifikasi regulasi dan akses terhadap modal usaha mikro.
3. Perlindungan Sosial yang Adaptif: Sistem perlindungan sosial perlu di-redesign untuk mengakomodasi gig workers dan pekerja platform yang tidak tercakup dalam sistem konvensional.
4. Workplace Wellness Programs: Perusahaan perlu mengembangkan comprehensive wellness programs yang mencakup financial wellness, tidak hanya physical dan mental health.
5. Infrastruktur Digital yang Inklusif: Peningkatan akses internet dan literasi digital di daerah untuk memfasilitasi equal opportunity dalam ekonomi digital.

### Kesimpulan

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa pekerja milenial dan Generasi Z di Kota Makassar menghadapi beban ekonomi yang multidimensional, meliputi disparitas upah-biaya hidup, tekanan gaya hidup digital, beban tanggungan multigenerasi, dan ketidakpastian ekonomi. Kedua generasi menunjukkan kreativitas dan adaptabilitas dalam menerapkan berbagai strategi coping, baik problem-focused maupun emotion-focused, dengan memanfaatkan teknologi digital sebagai enabler utama. Perbedaan karakteristik coping antara milenial dan Generasi Z mencerminkan konteks sosio-historis yang membentuk masing-masing generasi, di mana milenial lebih berorientasi pada stabilitas jangka panjang sementara Generasi Z lebih agile dan adaptif terhadap perubahan. Namun, kedua generasi sama-sama menghadapi structural challenges yang memerlukan intervensi kebijakan di level makro, bukan hanya solusi individual.

### A. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, fokus geografis pada Kota Makassar membatasi generalisasi temuan ke konteks Indonesia yang lebih luas. Kedua, pendekatan kualitatif tidak memungkinkan quantifikasi prevalensi masing-masing strategi coping. Ketiga, penelitian cross-sectional ini tidak dapat menangkap dinamika longitudinal dari strategi coping yang mungkin berevolusi seiring waktu.

### Rekomendasi

#### Berdasarkan temuan, penelitian merekomendasikan:

- A. Untuk Pemerintah: Mengembangkan kebijakan komprehensif yang mendukung kesejahteraan ekonomi pekerja muda, termasuk upah yang layak, akses housing yang affordable, dan sistem perlindungan sosial yang inklusif terhadap gig workers.
- B. Untuk Perusahaan: Mengimplementasikan program employee financial wellness yang holistic, termasuk financial literacy training, flexible benefit schemes, dan support untuk work-life integration.
- C. Untuk Institusi Pendidikan: Mengintegrasikan financial literacy dan entrepreneurship education dalam kurikulum untuk mempersiapkan generasi muda menghadapi kompleksitas ekonomi modern.
- D. Untuk Penelitian Lanjutan: Melakukan studi longitudinal untuk memahami evolusi strategi coping seiring perubahan fase kehidupan, serta studi komparatif antar kota untuk mengidentifikasi variasi kontekstual dalam beban ekonomi dan coping strategies.

### Daftar Pustaka

1. Ali, H., & Purwandi, L. (2017). Milenial Nusantara: Pahami Karakter Dan Cara Mengelola Milenial Indonesia. Gramedia Pustaka Utama.
2. Anggraeni, A. I., & Suharnomo. (2017). Pengaruh Financial Distress Terhadap Employee Engagement Dan Commitment Pada Karyawan Milenial. *Diponegoro Journal Of Management*, 6(4), 1-12.3
3. Aprilia, R., & Hartoyo, H. (2021). Fenomena Sandwich Generation Pada Keluarga Milenial Di Jakarta: Analisis Dan Strategi Koping. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 14(2), 110-122.
4. Ardianto, E., & Kurniati, L. (2020). Generasi Z: Tantangan Dan Peluang Komunikasi Di Era Digital. Simbiosis Rekatama Media.
5. Ashari, M., & Dewi, N. (2020). Maladaptive Coping Dan Pinjaman Online: Studi Kasus Pada Generasi Milenial Di Jakarta. *Jurnal Manajemen Keuangan*, 9(3), 245-258.
6. Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Indonesia 2023. Bps Indonesia.
7. Badan Pusat Statistik. (2024). Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2050. Bps Indonesia.
8. Badan Pusat Statistik Kota Makassar. (2023). Kota Makassar Dalam Angka 2023. Bps Kota Makassar.
9. Bank Indonesia. (2023). Laporan Inflasi (Indeks Harga Konsumen) Tahun 2023. Bank Indonesia.
10. Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A Practical Guide* (2nd Ed.). Sage Publications.
11. Fitriani, A., & Kusuma, D. (2019). Peran Komunitas Finansial Online Dalam Meningkatkan Literasi Keuangan Milenial. *Jurnal Komunikasi Digital*, 8(2), 134-148. Generasi
12. Handayani, S., & Astuti, R. (2019). Strategi Coping Finansial Generasi Milenial Bandung: Studi Fenomenologi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(2), 89-103
13. Hasibuan, Z. A., & Silvy, B. (2019). Karakteristik Generasi Milenial Indonesia: Studi Deskriptif Pada Pekerja Manajemen Sumber Daya Manusia. *Di Jakarta. Jurnal*
14. Herawati, N. T., Candiasa, I. M., Yadnyana, I. K., & Suharsono, N. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Keuangan. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 10(1), 137-148. Kualitas
15. Hidayat, R. (2018). Fenomena Boomerang Generation Pada Milenial Indonesia: Analisis Faktor Ekonomi Dan Kependudukan Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 31-46. Sosial. Jurnal
16. Iskandar, D., & Rahmawati, F. (2020). Peran Spiritualitas Dalam Emotion-Focused Coping Pada Pekerja Muda Tekanan Finansial. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(2), 167-180 Menghadapi
17. Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2022). Laporan Ketenagakerjaan Indonesia 2022. Kemenaker Ri.
18. Kusuma, H., & Rahardjo, W. (2020). Financial Stress Dan Kesehatan Mental Pekerja Muda: Studi Pada Milenial Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 6(2), 112-125.
19. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company.
20. Lestari, P., & Wijaya, C. (2022). Komunitas Online Sebagai Sumber Dukungan Sosial Dalam Pengelolaan Keuangan Generasi Z. *Jurnal Komunikasi Massa*, 15(1), 78-92.
21. Marlina, L., & Djuwita, R. (2018). Gotong Royong Sebagai Strategi Coping Kolektif Dalam Menghadapi Krisis Ekonomi Keluarga. *Jurnal Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 33-45.
22. Nadzir, M. (2015). Memahami Generasi Milenial Indonesia. *Inside Tax*, 36, 12-15.
23. Nurdin, A., & Kasim, A. (2019). Disparitas Ekonomi Indonesia Timur-Barat: Implikasi Terhadap Kesejahteraan Pekerja Muda. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 17(2), 145-160.